

6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日です!

朝ごはんを食べよう

～毎日朝食を食べる習慣を身に付けましょう～

適切な栄養摂取・食事リズムは、基本的な生活習慣を身に付けるためにも重要です。朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

料理初心者にも
おすすめの簡単レシピ

大阪市
HP▶

クック
パッド▶

Point

食べる順番は
主食からではなく
主菜や副菜から食べると
血糖値の急上昇を
やわらげます。

～もっと調子よくなる朝食のコツ～

STEP 1 何も食べていない



こんな
人は

何か食べたり
飲んだりすることから
始めてみましょう
バナナや牛乳
だけでもOK



STEP 2 ごはんやパンだけを
食べている



こんな
人は

おかずを1品
付けてみましょう



STEP 3 主食・主菜・副菜がそろっている



主食

ご飯やパンなど
食事の中心となる料理

主菜

肉、魚、卵、大豆製品
などを中心とした料理

副菜

野菜や海藻類、きのこ
などを中心とした料理

こんな
人は

素晴らしいです!

乳製品や果物も
足すとGOOD



～6月は環境月間、世界環境デーです～

地球温暖化による気候変動が進行しています。脱炭素社会をめざし、みんなで地球を守ろう!

●地球環境問題について知ろう

地球環境を守るためには一人ひとりの行動が大切です。まずは知ることから始めよう。



詳細はなにわエコスタイル
YouTube▶



●身近なことから行動しよう

- 食品ロスをなくそう
- 住環境を見直してみよう
- 車での移動をなるべく減らそう
- 自らの行動を発信しよう
- マイボトルを持って出掛けよう

マイボトル
スポット
MAP▶



●環境イベントに参加しよう

- Instagramを活用した環境フォトコンテスト
- 環境啓発講座(なにわECOスクエア)

詳細は
大阪市HP▶



環境局環境施策部環境施策課 ☎06-6630-3491 FAX 06-6630-3580

新豊崎中学校区で「攻犯パレード」が行われました

「犯罪は絶対に許さない」「地域の子もたちは地域で守ろう」との願いを込めて、平成13年に始まった「攻犯パレード」。きっかけは当時、池田小学校事件などの子どもが被害に遭う事件が多発したためです。

今年は4月16日(土)に新豊崎中学校元気アップ委員会が中心となり、各小中学校のPTA、学校関係者、大淀警察署、豊仁地域、豊崎東地域の協力のもと行われました。

安全で犯罪のない、子どもたちの笑顔が絶えないまちを、みんなで守っていきましょう。



Instagramの投稿募集

「私の好きな北区」「みんなに教えてあげたい北区」の写真や動画を募集しています。ハッシュタグ「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてInstagram (Instagram) に投稿してください。素敵な投稿を北区役所公式Instagram (@kitaku_osaka) や「わがまち北区」紙面でご紹介します。



yutaka_ogonさん
アジサイがきれい。止まない雨はない。虹がかかりやがて光が待っている。待ってます～。
#アジサイ #紫陽花
#大阪駅
#花のある風景
#花のある暮らし
#キタフレ #kitakufriend
#osaka #osakacity
#植物の力 #花の力



uncle_koo1965さん
#見上げてみれば
#空が好きな人
#雲が好きな人
#建物が好きな人
#大阪
#梅田
#キタフレ
#富国生命ビル



みんなの感謝状

【募集期間】

2022年9月30日(金)まで

楽しい場所を作ってくれる ORGA WORKSさんへ

開業2年目にコロナ禍になり、家で一人イラストを描く日々が沈んでいましたが、約1年半前に大淀中のシェアオフィス「ヨリドコワーキン」に入居。今ではワクワクして、自分が心地良いと思う仕事ができている。

運営するORGA WORKSの小川さん、細川さん、野中さんは、近所のお兄さんのような感覚で、いつも温かく、時に厳しくアドバイスをくださいます。3人の似顔絵を添えて、たくさんの方が集い、笑顔になれる場所を作っている皆さんに感謝状を贈ります。



イラストレーター
mutsumiさん

ギネス世界記録に挑戦! 10万枚の感謝状

北区役所では感謝状を持った写真を集めて、ギネス世界記録®に挑戦中!

目標は10万枚です。区民の皆さんに、「大切な何か」への感謝の気持ちを聞きました。



ギネス世界記録に挑戦!
10万枚の感謝状専用サイト▶

支えてくださる 氏子や崇敬者の皆さまへ

この地域で生まれ育ち、定年後に大阪天満宮の広報になって2年目。早朝から参拝なさる方々の姿に、改めて天満の天神さんの存在の大きさを実感しています。1,000年以上続く歴史の中で過去数度、戦などで社殿が焼失していますが、その度に氏子や崇敬者の皆さまの尽力により再興したとの記録が残し、この地域にあり続けられることの有難さを感じています。

今年の天神祭は、参列人数を制限して陸渡御を再開予定。大阪の夏を彩る神事が続けられるのも皆さまのおかげです。

大阪天満宮
広報企画室 兼
秘書室 室長
三宅 隆さん

